



**13 de marzo de 2020: Día Mundial del Sueño**

## **Solo un tercio de los españoles duerme las horas necesarias durante los días laborables**

- Más de 4 millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave.
- Un 30% de la población española se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.
- Aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño.
- El riesgo de mortalidad aumenta de forma significativa en aquellas personas que duermen menos de 6 horas diarias.
- Diversos estudios presentados en la última Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) han mostrado cómo los trastornos de sueño pueden ser un factor que agrava muchas enfermedades neurológicas.

**12 de marzo de 2020.-** Mañana, 13 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, un día creado para sensibilizar sobre la importancia del sueño y sobre su gran impacto sobre la salud. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más de 4 millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave. Y, aunque los estudios realizados en la población española parecen señalar que los problemas de sueño son más frecuentes en mujeres y en personas de edad avanzada, aproximadamente el 20-25% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño. Además, y según los estudios disponibles, solamente un tercio de los españoles duerme las horas necesarias durante los días laborables.

También, y según datos de la SEN, entre un 20 y 48% de la población adulta española sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño y más de un 30% de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado. Pero a pesar de estas cifras, la SEN estima que más dos tercios de las personas que padecen problemas de sueño no buscan ayuda profesional.

*“Existen muchos tipos de trastornos del sueño, pero el insomnio, el síndrome de las piernas inquietas, el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, la narcolepsia, la hipersomnía idiopática, el trastorno de conducta durante el sueño REM, parasomnias NREM o trastornos del ritmo circadiano, son los más habituales entre la población española”, explica el Dr. Carles Gaig, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Algunos trastornos son muy prevalentes, ya que el insomnio puede llegar a afectar hasta a un 30% de la población, y también se dan muchos casos de patologías graves, al menos un 10% de la población los sufre de forma crónica y grave”.*

Son numerosos estudios los que han demostrado que un sueño de calidad es básico para una buena salud. Dormir de forma adecuada mejora nuestro rendimiento mental y corporal y reduce el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. Pero un sueño de

calidad también protege a nuestro cerebro ya que, durante el sueño, se restaura la función cerebral en aspectos como el aprendizaje, la memoria o el estado de ánimo.

*“Por el contrario, los trastornos del sueño pueden alterar el sistema inmunológico de las personas o dañar las estructuras del cerebro. La privación parcial crónica de sueño también causa déficits cognitivos, favorece el incremento de peso y la obesidad, así como la hipertensión arterial y produce un aumento de la incidencia de trastornos, principalmente los relacionados con el riesgo vascular, a su vez muy relacionados con enfermedades neurológicas como el ictus o el Alzheimer”, comenta el Dr. Carles Gaig. Por lo tanto, el riesgo de mortalidad aumenta de forma significativa en aquellas personas que duermen menos de 6 horas diarias.*

### **El sueño en pacientes neurológicos**

Por otra parte, la falta de sueño también influye en la calidad de vida de los enfermos neurológicos. Diversos estudios presentados en la última Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología han mostrado cómo los trastornos de sueño pueden ser un factor cronificante de la **migraña** o cómo la calidad del sueño nocturno está muy afectada en los pacientes con migraña episódica: aproximadamente el 70% de los pacientes con migraña episódica considera que duerme mal por las noches y además, un 20% y un 30%, respectivamente, consideran que su sueño es poco reparador y que esto les condiciona un peor rendimiento diario.

Los trastornos del sueño también son frecuentes en la **esclerosis múltiple**: la patología del sueño puede ser tres veces más frecuente en pacientes con enfermedades desmielinizantes, existiendo una relación entre los trastornos del sueño, la calidad de vida y fatiga. Así, en la Reunión Anual de SEN se presentaba otro artículo que señalaba que más del 65% de los pacientes con esclerosis múltiple presentaban alteración del sueño y que para más del 34% esto suponía una carga muy severa de síntomas no motores.

Los trastornos de sueño son además una comorbilidad muy frecuente en pacientes con **epilepsia** y puede ocasionar un control inadecuado de ésta. Un nuevo estudio presentado en la Reunión Anual de la SEN mostraba que más de un 67% de los pacientes con epilepsia presentaban mala calidad de sueño y que por lo tanto consideraban su calidad de vida como moderada o gravemente afectada.

Por otra parte, diversos estudios epidemiológicos han mostrado que la duración y calidad del sueño se relaciona con deterioro cognitivo y alteraciones de biomarcadores de la enfermedad **Alzheimer** en población cognitivamente sana. Pero además, otra publicación presentada en la Reunión Anual de la SEN señalaba que la excesiva duración del sueño en pacientes con Alzheimer se asocia a peor rendimiento cognitivo y que la siesta entre 30-60 minutos se asocia a menores alteraciones conductuales y mejor rendimiento cognitivo sin empeorar los parámetros de sueño nocturno.

*“Además de que cada vez más se apunta al mal sueño como un desencadenante o riesgo para determinados trastornos neurológicos como ictus, Parkinson o Alzheimer; la mala calidad de sueño también conlleva complicaciones para los pacientes que ya padecen una enfermedad neurológica. Y por otro lado, la progresión de diversas enfermedades neurológicas, sobre todo las neuromusculares, se pueden manifestar como un peor sueño nocturno. Por lo tanto, recomendamos no banalizar las*

*alteraciones o cambios que se puedan producir en los patrones de sueño y consultar éstos siempre con un profesional”, destaca el Dr. Carles Gaig.*

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

***A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.***